

Rezept

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen

Ein Rezept von Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen, am 28.04.2024

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	1 Dose Kichererbsen (400 g)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)	1 rote Paprikaschote
100 g grüne, extrafeine Bohnen	1 EL Erdnussöl
1 TL Fenchelsamen	1 TL Chiliflocken
1 Lorbeerblatt	200 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Kokosmilch	1 EL Garam Masala
1 TL gemahlener Koriander	½ TL Kurkumapulver
Salz	Pfeffer
2 Stängel Minze	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, putzen und 1 cm groß würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Paprika längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und halbieren.
2. Erst den Wok, dann das Erdnussöl darin erhitzen. Fenchelsamen, Chiliflocken und Lorbeer darin unter Rühren ca. 15 Sek. anrösten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Süßkartoffeln dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Die Brühe und die Bohnen dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die Paprikastreifen unterrühren und zugedeckt ca. 2 Min. mitgaren. Dann die Kichererbsen und die Kokosmilch unterrühren und in ca. 2 Min. heiß werden lassen. Das Curry mit Garam Masala, Koriander, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und darüberstreuen.